

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

Www.iepnu.ir

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۱- فشار خون، ناشی از انقباض کدام حفره قلب می باشد؟

۱. دهلیز راست ۲. دهلیز چپ ۳. بطن راست ۴. بطن چپ

۲- عمل رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی به سایر بافت های بدن،وظیفه اصلی کدام دستگاه می باشد؟

۱. دستگاه عصبی ۲. دستگاه قلبی - عروقی
۳. دستگاه لنفاوی ۴. دستگاه تنفسی

۳- سفت و سخت شدن جدارهای شریان و رگ ها،چه نام دارد؟

۱. سکته مغزی ۲. ناراحتی عصبی ۳. تصلب شرایین ۴. ام اس

۴- برای افراد مونث،چند درصد از کل وزن بدن را اگر چربی تشکیل دهد،عاملی طبیعی به نظر می آید؟

۱. ۲۵ درصد ۲. ۳۵ درصد ۳. ۴۵ درصد ۴. ۵۰ درصد

۵- کدام گزینه ذیل در ارتباط با چاقی صحیح نمی باشد؟

۱. مردان اکثرا در سنین ۲۵ الی ۴۰ سالگی مستعد چاق شدن می باشند.
۲. در بزرگسالی فقط تعداد سلول های چربی افزایش می یابد.
۳. قبل از بلوغ در نتیجه چاقی، علاوه بر افزایش تعداد سلول های چربی،اندازه سلول های چربی نیز بزرگتر می شوند.
۴. چاق شدن غیر طبیعی افراد در سنین زیر بلوغ،مستعد کننده چاقی در بزرگسالی می باشد.

۶- مصرف یک نخ سیگار در طول شبانه روز، به چه میزان بر فشار خون فرد می افزاید؟

۱. حدود ۲ میلی متر جیوه ۲. حدود ۵ میلی متر جیوه
۳. حدود ۱۰ میلی متر جیوه ۴. بیش از ۱۲ میلی متر جیوه

۷- از میان رشته های ورزشی ذیل،کدام گزینه بهترین ورزش جهت کنترل وزن می باشد؟

۱. دوچرخه سواری ۲. شنا ۳. کشتی ۴. فوتبال

۸- انجام کدام فعالیت در بازگشت به حالت اولیه بدن، پس از قطع تمرین بدنی، موثرتر از سایر موارد می باشد؟

۱. استراحت مطلق ۲. ۱۵۰۰ متر دویدن
۳. نوشیدن مایعات بسیار شیرین ۴. انجام فعالیت سبک

۹- سریع ترین نوع شنا،کدام است؟

۱. شنای کرال پشت ۲. شنای کرال سینه ۳. شنای پروانه ۴. شنای قورباغه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

Www.iepnu.ir

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۱۰- کدام یک از گزینه های ذیل، یکی از مهم ترین اصول یادگیری و موفقیت در ورزش شنا می باشد؟

۱. حرکت پا ۲. حرکت دست ۳. وضعیت بدن ۴. نفس گیری

۱۱- در ورزش والیبال، اولین ضربه به توپ جهت شروع بازی، چه نام دارد؟

۱. سرویس ۲. پاس ۳. ساعد ۴. پنجه

۱۲- تعداد بازیکنان ذخیره، در ورزش والیبال چند نفر می باشند؟

۱. ۱۲ نفر ۲. ۱۰ نفر ۳. ۸ نفر ۴. ۶ نفر

۱۳- کدام گزینه ذیل در ارتباط با طول و عرض زمین والیبال صحیح می باشد؟

۱. طول ۱۸ متر و عرض ۱۲ متر ۲. طول ۱۸ متر و عرض ۹ متر
۳. طول ۲۴ متر و عرض ۱۲ متر ۴. طول ۱۵ متر و عرض ۶ متر

۱۴- کدام گزینه ذیل در ارتباط با دربیبل کوتاه در بازی بسکتبال صحیح نمی باشد؟

۱. در این دربیبل بازیکن زانوهای خود را خم می کند، به طوری که حد فاصل دست زننده توپ و زمین کم می شود.
۲. این دربیبل بیشتر زمانی که بازیکن توسط حریف محاصره شده است، برای حفظ و کنترل توپ اجرا می شود.
۳. در دربیبل کوتاه دست و پای مخالف دستی که توپ را هدایت می کند، به عنوان مانعی بین دربیبل کننده و مهاجم قرار می گیرد.
۴. زمانی که بازیکن بخواهد با سرعت، مسافتی را در زمین طی نماید، از این دربیبل استفاده می کند.

۱۵- در بازی های رسمی بسکتبال، کدام پاس توسط افراد قد بلند مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. پاس سینه دو دست ۲. پاس دو دستی بالای سر
۳. پاس سینه تک دست ۴. پاس زمینی

۱۶- کدام پاس در ورزش بسکتبال بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. پاس بیسبالی ۲. پاس دو دستی بالای سر
۳. پاس زمینی ۴. پاس سینه دو دست

۱۷- در ورزش فوتبال، فاصله نقطه پنالتی تا خط دروازه، چند متر می باشد؟

۱. ۷ متر ۲. ۱۰ متر ۳. ۱۱ متر ۴. ۱۷ متر

۱۸- روش راکت گیری مدادی در ورزش تنیس روی میز، در کدام کشور متداول تر می باشد؟

۱. چین ۲. ایران ۳. فرانسه ۴. پاکستان

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

Www.iepnu.ir

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۱۹- مقدماتی ترین مهارت در بازی تنیس روی میز، کدام گزینه است؟

۱. ضربه فورهند ۲. ضربه بک هند ۳. ضربه کات ۴. ضربه پیچشی

۲۰- کدام گزینه ذیل در ارتباط با زمان انجام بازی بسکتبال صحیح می باشد؟

۱. ۳۰ دقیقه ۲. ۶۰ دقیقه ۳. ۵۰ دقیقه ۴. ۴۰ دقیقه

۲۱- در ارتباط با ضربه لوپ در تنیس روی میز، کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. در درایو لوپ، سرعت پیچ توپ کم می باشد. ۲. در ضربات لوپ، توپ دارای پیچ زیر زیاد می باشد.
۳. در های لوپ، ارتفاع پیچ توپ زیاد می باشد. ۴. لوپ از مهم ترین ضربات دفاعی می باشد.

۲۲- با توجه به مشخصات بازی تنیس روی میز، ارتفاع میز چند سانتی متر می باشد؟

۱. ۵۰ سانتی متر ۲. ۷۶ سانتی متر ۳. ۹۵ سانتی متر ۴. ۱۲۰ سانتی متر

۲۳- با توجه به مراحل گرم کردن، آخرین مرحله گرم کردن، کدام گزینه است؟

۱. پنج دقیقه راه رفتن تند
۲. تمرین های کششی
۳. تمرین های نرمشی
۴. اجرای فعالیت هایی که فرد در ورزش مورد نظر به تمرین آنها می پردازد.

۲۴- جهت اجرای تمرین های کششی، انجام کدام گزینه ذیل صحیح نمی باشد؟

۱. احتراز از کشش های عضلانی که ایجاد درد می کنند.
۲. توجه داشتن به زمان تمرین های کششی
۳. تمرکز حواس و توجه به منطقه ای که عضلات تحت تمرین قرار می گیرند.
۴. حبس نفس



۲۵- با توجه به راهنمای عمومی اجرای حرکات کششی ایستا، مدت زمان هر کشش چند ثانیه می باشد؟

۱. کمتر از ۱۰ ثانیه ۲. بین ۱۰ الی ۳۰ ثانیه ۳. بین ۳۵ الی ۴۰ ثانیه ۴. حداقل ۵۰ ثانیه

۲۶- دوهای سریع و آهسته متناوبی که در زمین ها و جاده های طبیعی و حواشی شهرها قابل اجرا باشد، چه نام دارد؟

۱. فارتلیک ۲. جاگینگ ۳. دو تکراری ۴. دو نرم

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.iepnu.ir

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

۲۷- آزمون کشش بارفیکس، کدام قابلیت ذیل را اندازه گیری می کند؟

۱. چابکی
۲. استقامت عضلات کمر بند شانه
۳. تعادل عمومی بدن
۴. سرعت

۲۸- کدام آزمون ذیل استقامت عمومی بدن به ویژه دستگاه های قلبی و تنفسی را اندازه گیری می کند؟

۱. دوی ۴۵ متر
۲. درازنشست
۳. دو ۵۴۸ متر
۴. دوی ۴×۹

۲۹- انجام یک نیمه از بازی فوتبال، چه مدت زمان به طول می انجامد؟

۱. ۳۰ دقیقه
۲. ۴۵ دقیقه
۳. ۱۵ دقیقه
۴. ۹۰ دقیقه

۳۰- کدام گزینه ذیل جهت ارتفاع تور والیبال مردان، صحیح می باشد؟

۱. ۲۲۴ سانتی متر
۲. ۲۳۷ سانتی متر
۳. ۲۲۲ سانتی متر
۴. ۲۴۳ سانتی متر



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

Www.iepnu.ir

عنوان درس: ورزش ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۴۳۲

سلامتی و تحلیل در فنج آقا امام زمان (عج) صلوات

شماره سوال	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱	د	عادی
۲	ب	عادی
۳	ج	عادی
۴	الف	عادی
۵	ب	عادی
۶	ج	عادی
۷	الف	عادی
۸	د	عادی
۹	ب	عادی
۱۰	د	عادی
۱۱	الف	عادی
۱۲	د	عادی
۱۳	ب	عادی
۱۴	د	عادی
۱۵	ب	عادی
۱۶	د	عادی
۱۷	ج	عادی
۱۸	الف	عادی
۱۹	الف	عادی
۲۰	د	عادی
۲۱	ج	عادی
۲۲	ب	عادی
۲۳	د	عادی
۲۴	د	عادی
۲۵	ب	عادی
۲۶	الف	عادی
۲۷	ب	عادی
۲۸	ج	عادی
۲۹	ب	عادی
۳۰	د	عادی

